
GV Krebsliga Wallis

Krebs – kritisches Lebensereignis und / oder Auslöser für persönliches Wachstum?

- Betrachtungen aus der Entwicklungspsychologie und
Positiven Psychologie
-



Dr. Katja Margelisch

katja.margelisch@psy.unibe.ch

u^b

UNIVERSITÄT
BERN

PHBern
Pädagogische Hochschule

About me...

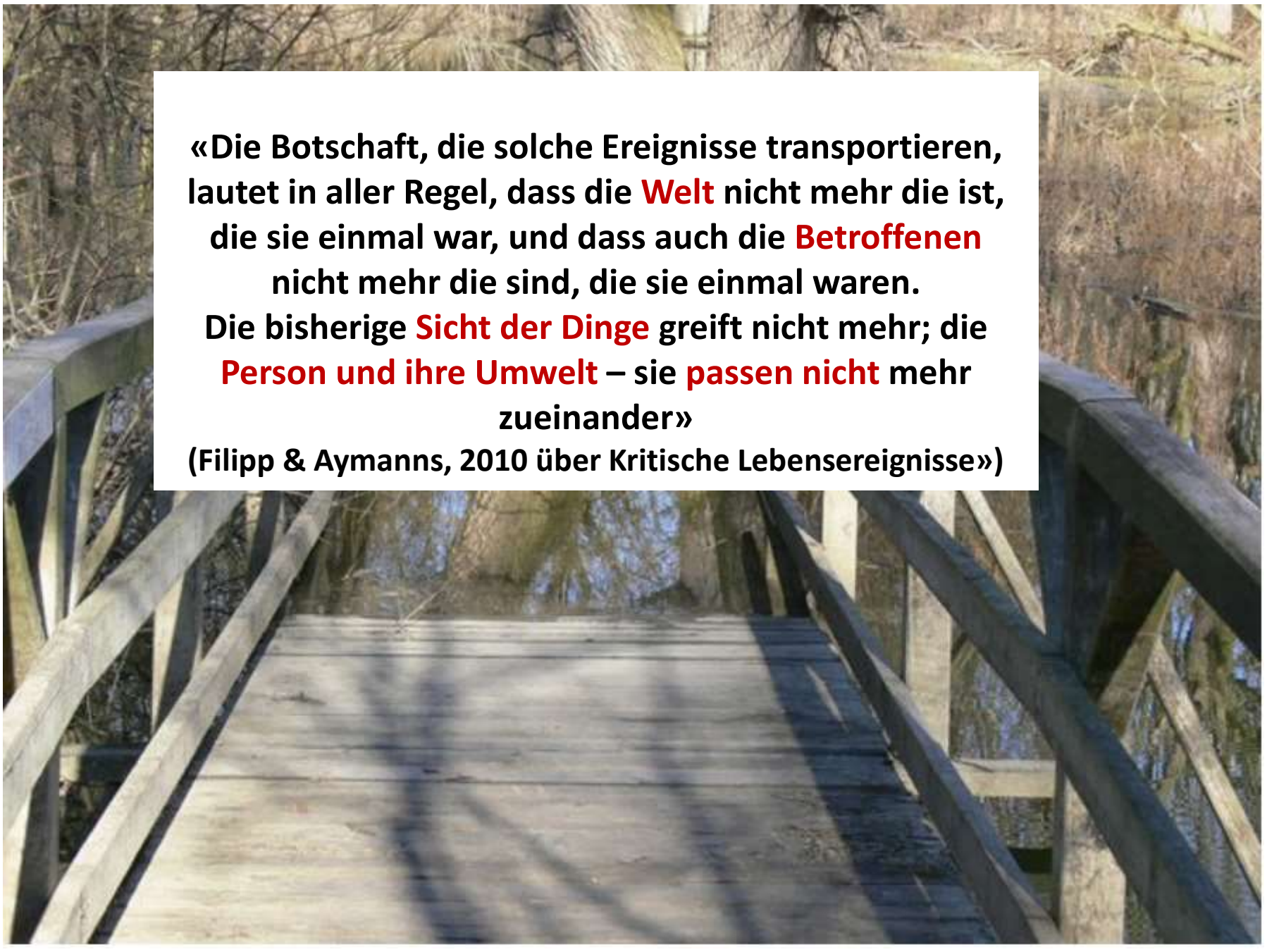
Krebs als kritisches Lebensereignis

Praktische Konfrontation:

- ❖ Primarlehrerin (1992 – 2008): Krebserkrankung einer Schülerin
- ❖ Psychologiestudentin, Doktorandin (2008 – 2015): Krebstod eines Hilfsassistenten
- ❖ Neuropsychologin Hämato-/ Onkologie Kinderspital Insel (2012 – 2014): Diagnostik und Intervention bei versch. Onkologischen Erkrankungen von Kindern und Jugendlichen
- ❖ Familie (2015): Onkel verstirbt an Hirntumor

Theoretische Konfrontation / Wissenschaft:

- ❖ Forschung zu kritischen Lebensereignissen (seit 2013 / NCCR LIVES): Interessierende Frage: *Warum bewältigen manche Menschen kritische Lebensereignisse besser als andere?*
- ❖ CAS Positive Psychologie (2016/17): positiv-psychologische Interventionen

A photograph of a wooden bridge with railings, crossing a small stream. The bridge is made of light-colored wood and has dark railings. The water in the stream is calm, reflecting the surrounding trees and sky. The background shows a dense forest with bare trees, suggesting a late autumn or winter setting. The lighting is soft, and the overall tone is somewhat somber and reflective.

«Die Botschaft, die solche Ereignisse transportieren, lautet in aller Regel, dass die **Welt** nicht mehr die ist, die sie einmal war, und dass auch die **Betroffenen** nicht mehr die sind, die sie einmal waren. Die bisherige **Sicht der Dinge** greift nicht mehr; die **Person und ihre Umwelt** – sie **passen nicht** mehr zueinander»

(Filipp & Aymanns, 2010 über Kritische Lebensereignisse»)

Krebs als kritisches Lebensereignis

- Kritische Lebensereignisse: Theorien und Perspektiven
- Anpassung an kritische Lebensereignisse (Exkurs: LIVES Studie)
- Positiv-psychologische Massnahmen zur Anpassung an kritische Lebensereignisse



Kritische Lebensereignisse: Definition

Ladwig (2014): Als kritisch wird ein Lebensereignis dann eingeschätzt, wenn durch das Erleben eines solchen Geschehens...

- persönliche **Ziele und Werte infrage gestellt** werden
- die Übernahme einer **neuen Rolle** notwendig
- oder der **Erwerb neuer Fähigkeiten** erforderlich werden können.



Klassifizierung:

- **Objektive und subjektive Ereignismerkmale** (-> Einfluss auf Hilfsbereitschaft / Schuldzuweisung)
- **Zeitperspektive:** Zeitpunkt des Auftretens, Dauer, Verlauf

Kritische Lebensereignisse: Definition

Dimensionen kritischer Lebensereignisse (Hermann, 2013):

- Valenz (positiv vs. negativ)
- Anpassungsaufwand
- Intensität
- Vorhersehbarkeit
- Persönliche Verantwortung

Kritische Lebensereignisse: Forschungsperspektiven



1) Klinisch-psychologische Forschung

- Ziel: **Beziehungen** zwischen kritischen Lebensereignissen und **physischen und psychischen Erkrankungen** herzustellen (z.B: «Broken heart syndrom»)
- **Neu- und Wiederaanpassung**: Belastung eines kritischen Lebensereignisses wird von klinischen Patienten höher eingeschätzt als von «Kontrollpersonen»

Kritische Lebensereignisse: Forschungsperspektiven

2) Entwicklungspsychologie:

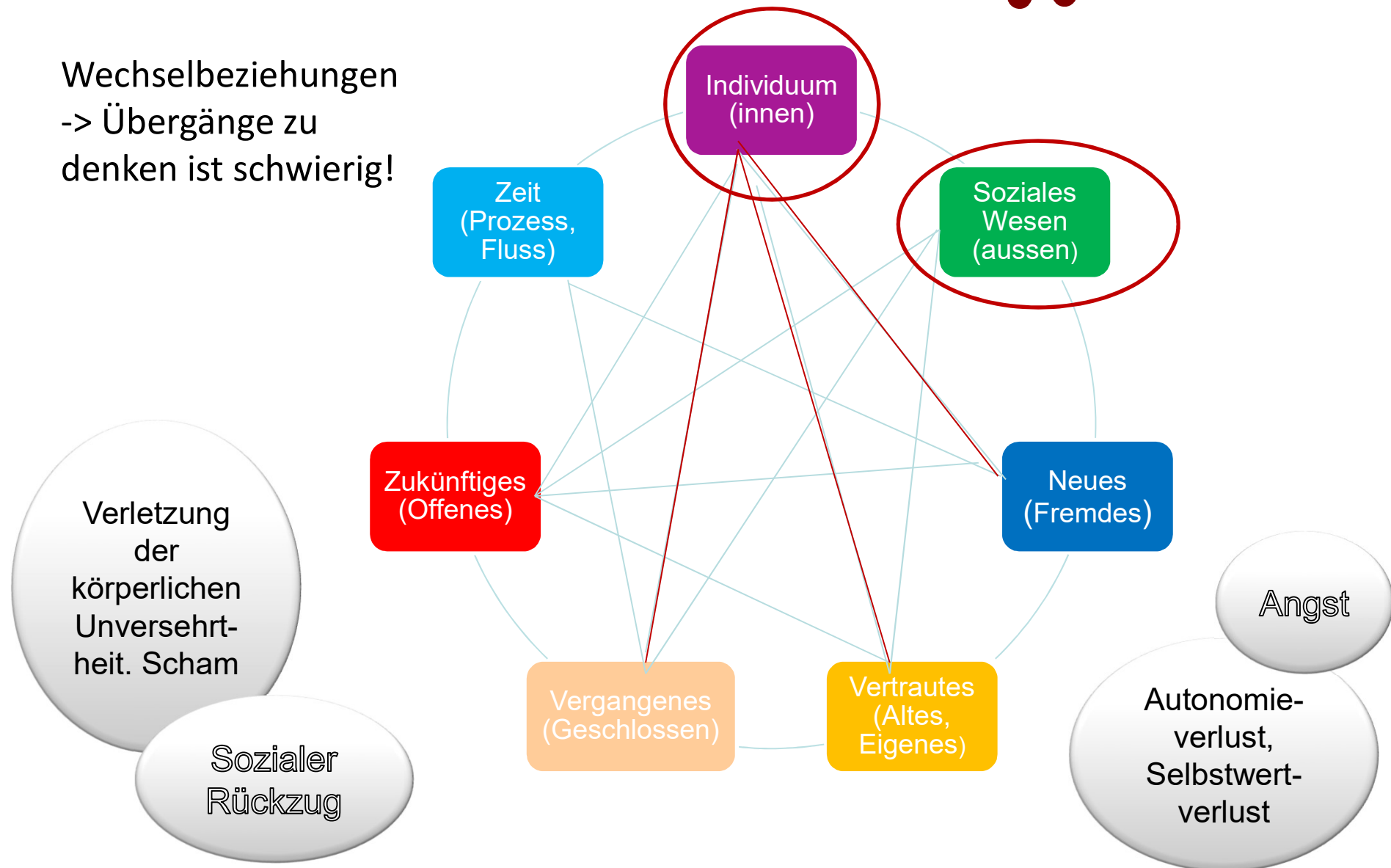
- Analyse der **Bewältigung von kritischen Lebensereignissen** sowie Persönlichkeits(weiter)entwicklung (z.B. Krampen, 2002)
- Unterscheidung zwischen **normativen und nicht-normativen** Lebensereignissen (-> **Wendepunkte** im Leben) (vgl. Montada, 2002)

3) Positive Psychologie:

- Kritische Lebensereignisse als Herausforderung, die **positives Wachstum fördern** kann
- **Ressourcen stärken**: Beschäftigung mit positiven Emotionen, Einstellungen, Verhaltensweisen und positiven Institutionen

Kritische Lebensereignisse – psychosoziale Faktoren

Wechselbeziehungen
-> Übergänge zu
denken ist schwierig!



Kritische Lebensereignisse

Krebs als kritisches Lebensereignis – Zwischenfazit:

1. Krebs als **nicht normatives kritisches Lebensereignis** - > Sturz aus persönlicher und gesellschaftlicher Normalität
2. Krebs beeinflusst den **Menschen als Ganzen** (Körpererleben, Psyche, Verhalten, Interaktionen...)
3. Erleben wird stärker von **psychosozialen Faktoren** (subjektive Krankheitstheorien, persönliche und soziale Ressourcen, Bewältigungsstrategien...) beeinflusst als von der Art der Krankheit (z.B. Meta-Analyse von Sawyer, Ayers, & Field, 2010).

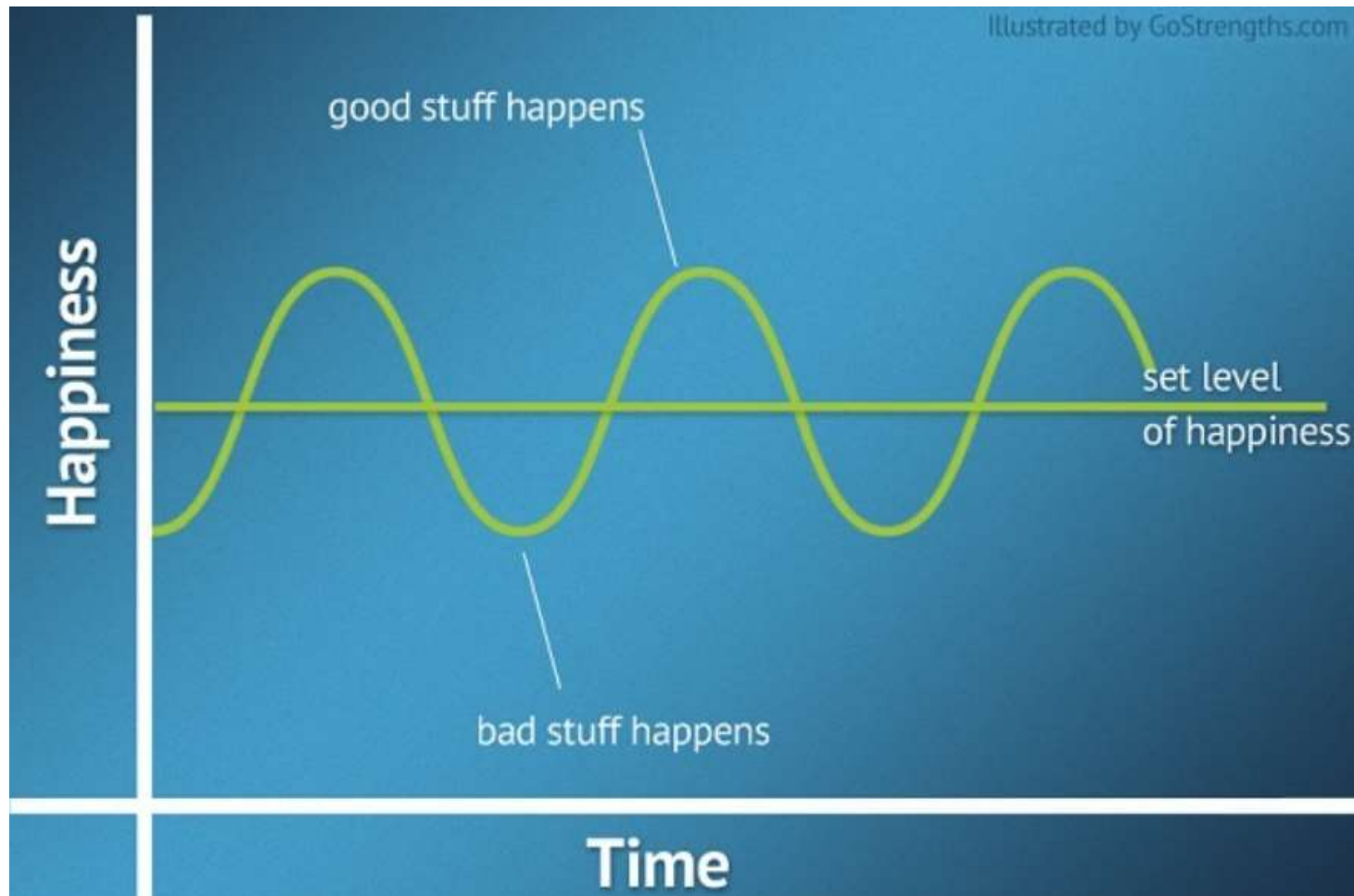
Anpassung (Adaptation)

«Der Mensch ist immer mehr, als er von sich weiss
und wissen kann»
(Karl Jaspers)



Anpassung (Adaptation)

«Set-Point-Theory» (Brickman et al., 1978)



Anpassung (Adaptation)

Chronische Ereignisse: 709 Krebspatienten, 57% männlich, erste 12 Monate
(Carlson et al., 2013)

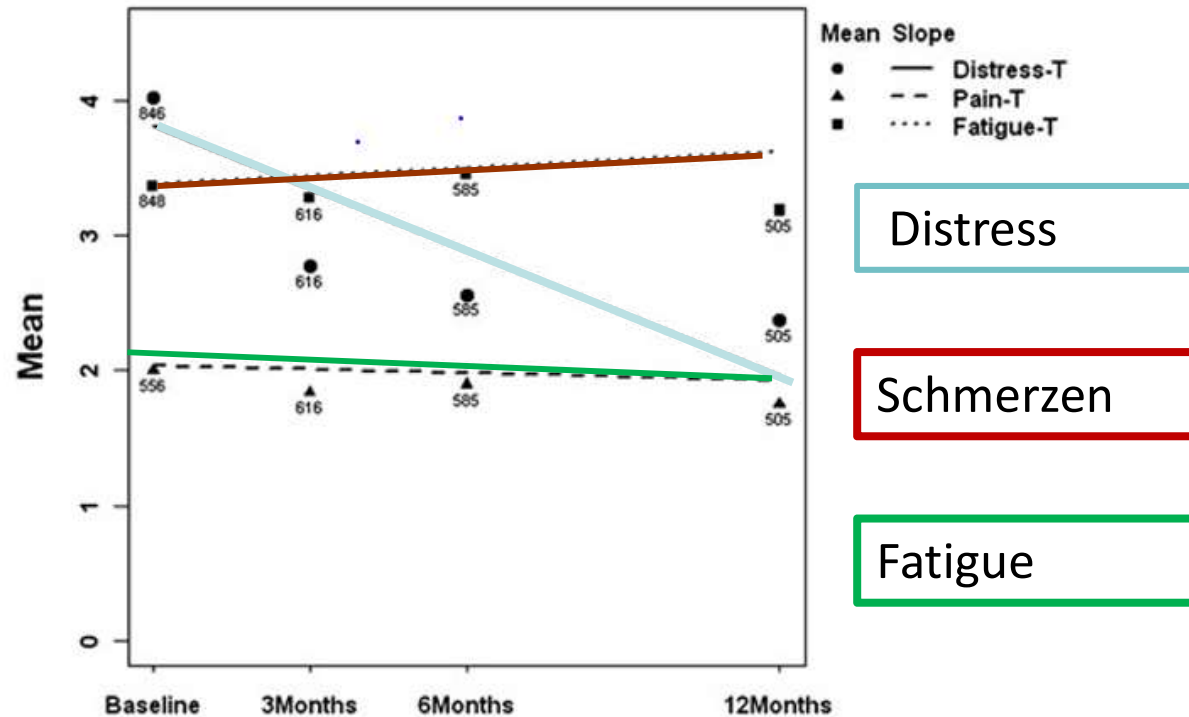


Figure 2. Slope and mean scores over 12 months for the distress thermometer (Distress-T) ($n = 691$), pain thermometer (Pain-T) ($n = 452$) and fatigue thermometer (Fatigue-T) ($n = 682$). The individual data points presented are the mean scores for participants on the DT, PT and FT at baseline, 3, 6 and 12 months. The sample size is reduced at each follow-up as noted in Figure 1, so a different sample of patients is represented by these mean scores at each follow-up time point

Anpassung (Adaptation)

- **Diagnosephase:** **Ungewissheit**, mit grösstem Stress verbunden (Senn et al., 2001)
- **Remissionsphase:** **Ängste** vor Rezidiv, zusätzlich leiden 22% aller Patientinnen und Patienten ein Jahr nach der Krebsdiagnose an **Schuldgefühlen** (Künzler et al., 2010)
- 25% der Betroffenen weisen auch mehrere Jahre nach der Diagnose erhöhte **Angst**, 20% höhere **Depressionswerte** auf (Krähenbühl et al., 2007)
- **Palliativphase:** Auseinandersetzung mit dem **Unvermeidlichen**, Gefühle wie Trauer, Trost, Akzeptanz und **Aussöhnung** vordergründig (Tschuschke, 2011)

Anpassung (Adaptation)

ABER:

- 38% der Betroffenen betrachten Krebserkrankung **als wertvolle Erfahrung** (Büssing & Fischer, 2009)
- Auseinandersetzung mit Erkrankung führt zu fundamentalen **Änderungen von Werten, Einstellungen, Beziehungen, die sich positiv aufs Leben auswirken**, z.B. zunehmende Ehrlichkeit sich selbst gegenüber, das Leben lieben (Reuter, 2010)
- Lebensqualität wird von unterschiedlichen onkologischen, soziodemografischen und psychologischen Faktoren beeinflusst.

Anpassung (Adaptation)

Exkurs: Anpassung an Trennung und Scheidung (LIVES Studie)

Anpassung an späte Scheidung besser, wenn folgende Ressourcen vorhanden:

Intrapersonelle Ressourcen:

- + höhere Resilienz («Widerstandsfähigkeit») als Persönlichkeitsfaktor
- + höhere Extraversion (gesellig, lebenslustig, aufgeschlossen)
- tiefere Neurotizismuswerte (besorgt, unsicher, pessimistisch, «selbstbemitleidend»)

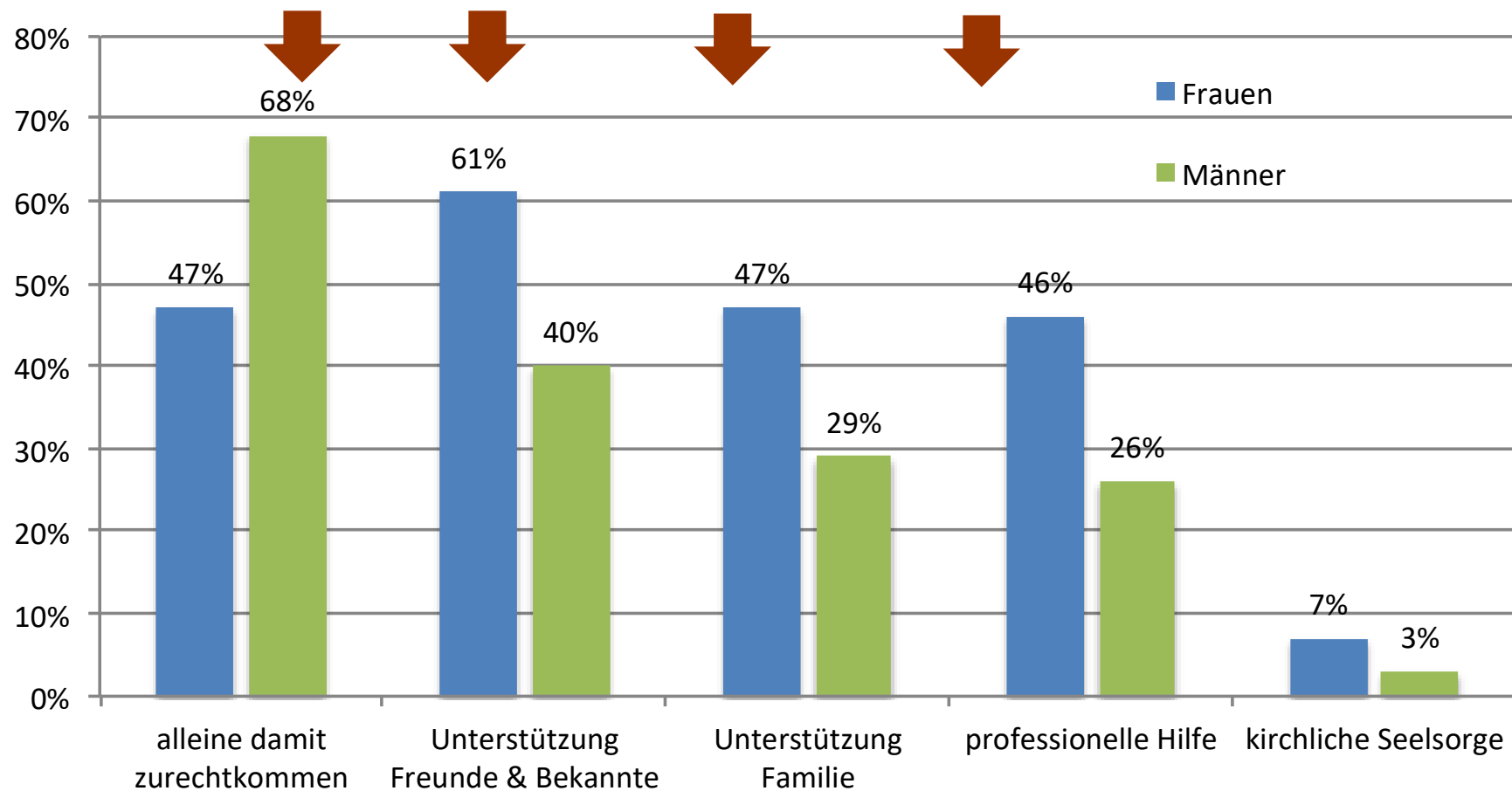
Soziale Ressourcen:

- + Unterstützung durch Freundinnen und Freunde
- + Unterstützung in der Familie

(Knöpfli, Morselli, & Perrig-Chiello, 2015)

Anpassung (Adaptation)

Anpassungsstrategien nach Trennung und Scheidung (LIVES Studie)



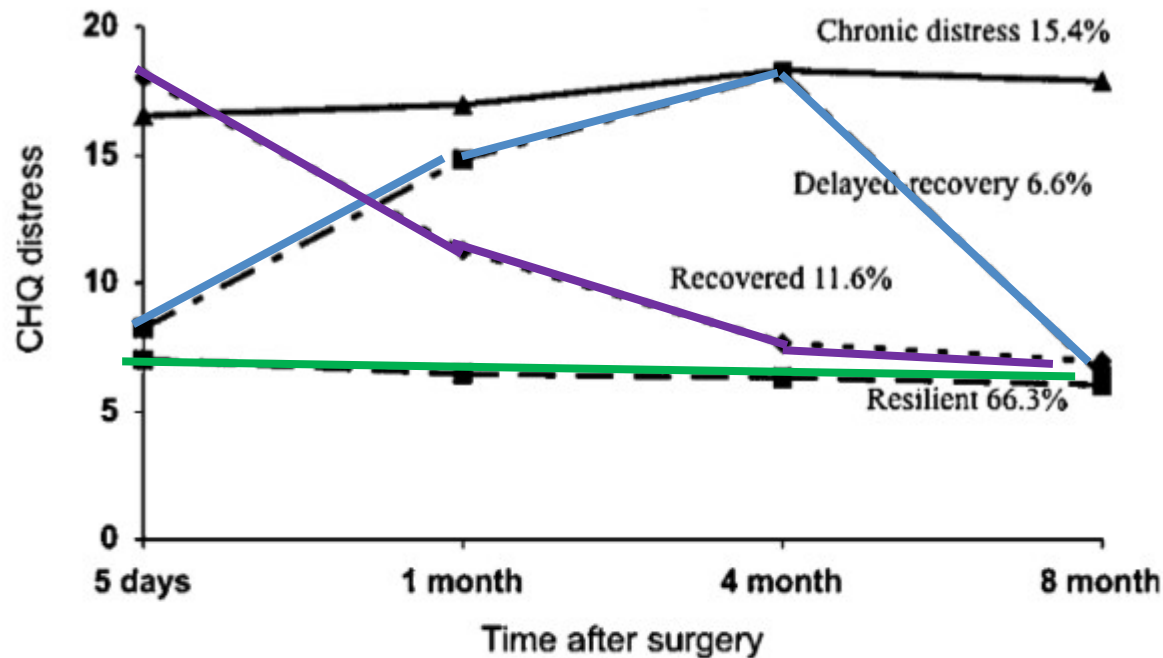
Quelle: Forschungsdossier Scheidung / Trennung.

http://www.entwicklung.psy.unibe.ch/content/forschung/lives/index_ger.html

Anpassung (Adaptation)

Chronische Ereignisse: chinesische Brustkrebspatientinnen

(Lam, Bonanno, et al., 2010)



15% chronisches
Leiden

7% verzögerte
Erholung

12% Erholung

66% Resiliente
(vgl. westl. Studien:
43 – 61%)

Figure 1. Trajectories of distress following breast cancer surgery

Anpassung (Adaptation)

Posttraumatisches Wachstum: Begriff stammt von Tedeschi & Calhoun (z.B. 1995, 2004). **Positive Veränderungen**, die nach extrem belastenden Lebensereignissen **berichtet** werden

Kritisches Lebensereignis als Gelegenheit für die Weiterentwicklung

- Intensivierte Wertschätzung des **Lebens** („Reife“)
- Intensivierung persönlicher **Beziehungen**
- Bewusstwerden der **eigenen Stärke**
- Entdeckung **neuer Möglichkeiten** im Leben
- Intensiviertes **spirituelles Bewusstsein**

Posttraumatisches Wachstum im Zusammenhang mit Krebs (z.B. McDonough, Sabiston & Wrosch, 2013):

- **Krebsspezifische Unterstützung** wirkt sich stärker auf Wachstum und Wohlbefinden aus als generelle Unterstützung (vor allem in der frühen Krankheitsphase)

Anpassung (Adaptation)

Posttraumatisches Wachstum:

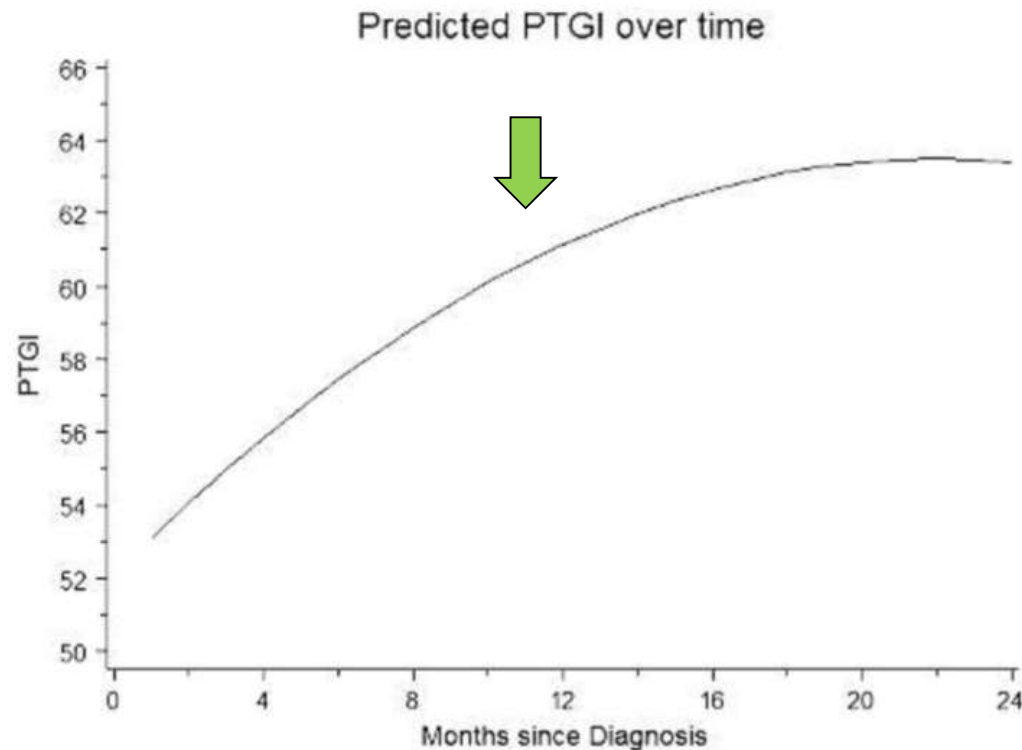


Figure 1. Least-squares means (adjusted for study covariates) of total Posttraumatic Growth Inventory (PTGI) scores

(Danhauer et al., 2013, N = 653
Brustkrebspatientinnen)

Positiv-psychologische Intervention

Review mit 16 inkludierten Studien: “Positive Psychology Interventions in Breast Cancer” (Casellas-Grau & Vives, 2014)

Positive Therapien gemäss Seligman et al. -> Zielsetzung **persönliche Stärken entwickeln**, positive Emotionen, Wohlbefinden, persönliches **Wachstum** fördern

Untersuchte Interventionsansätze:

- Achtsamkeits- Übungen (MBSR) (7 Studien)
- Sinngebungs-Interventionen (3 Studien)
- Schriftliches Festhalten positiver Emotionen (3 Studien)
- Psycho-spirituelle Interventionen (2 Studien)
- Hoffnungs-Intervention (1 Studie)

Positiv-psychologische Intervention

Interventionsansatz	Wirkung
Achtsamkeits-Übungen (MBSR)	Zunahme der Lebensqualität (psychologisch, spirituell, familiär) Zunahme des Wohlbefindens bessere Stressverarbeitung bewusstere Wahrnehmung sozialer Unterstützung
Schriftliches Festhalten positiver Emotionen	Verbesserte Stressverarbeitung Stärkung von Hoffnung und Altruismus Zunahme der Lebenszufriedenheit
Psycho-spirituelle Interventionen	Zunahme positiver Emotionen, Abnahme negativer Emotionen Zunahme von Hoffnung und Lebenszufriedenheit Zunehmendes Gefühl der Kontrolle

Adaptation: Zusammenfassung

- Die Anpassung an ein kritisches Lebensereignis gelingt unterschiedlich, **persönliche Ressourcen** und die **Qualität sozialer Ressourcen** spielen eine wesentliche Rolle.
- Es gibt **keine pauschal «richtigen» Bewältigungsstrategien**, wichtig ist das Finden **individueller Bewältigungsmöglichkeiten** für einen eigenen Weg der Krankheitsverarbeitung.
- Verschiedene **Interventionen** zur Förderung positiver Emotionen, Einstellungen und Verhaltensweisen können das Wohlbefinden und die Lebensqualität verbessern

Take home message



Zum Schluss...



Literaturquellen

- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative?. *Journal of personality and social psychology*, 36(8), 917-923.
- Büssing, A., & Fischer, J. (2009). Interpretation of illness in cancer survivors is associated with health-related variables and adaptive coping styles. *BMC women's health*, 9(2), 1-11.
- Casellas-Grau, A., Font, A., & Vives, J. (2014). Positive psychology interventions in breast cancer. A systematic review. *Psycho-Oncology*, 23(1), 9-19.
- Danhauer, S. C., Case, L. D., Tedeschi, R., Russell, G., Vishnevsky, T., Triplett, K., ... & Avis, N. E. (2013). Predictors of posttraumatic growth in women with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 22(12), 2676-2683.
- Filipp, S. H., & Aymanns, P. (2010). Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen [Critical Life Events and Life Crises]. *Stuttgart: Kohlhammer*.
- Knöpfli, B., Morselli, D., & Perrig-Chiello, P. (2016). Trajectories of psychological adaptation to marital breakup after a long-term marriage. *Gerontology*, 62(5), 541-552.
- Krampe, G. (2002). Persönlichkeits- und Selbstkonzeptentwicklung. *Entwicklungspsychologie*, 5, 675-710.
- Krähenbühl, A., Zwahlen, D., Knuth, A., Schnyder, U., Jenewein, J., Kuhn, C., & Büchi, S. (2007). Prevalence of anxiety and depression in cancer outpatients and their spouses. *Praxis*, 96(24), 973-979.
- Künzler, A., Zindel, A., Znoj, H. J., & Bargetzi, M. (2010). Psychische Belastungen bei Krebspatienten und ihren Partnern im ersten Jahr nach Diagnosestellung. *Praxis (16618157)*, 99(10).
- Ladwig, K. H. (2014, March). Kritische Lebensereignisse. In *Public Health Forum* (Vol. 22, No. 1, pp. 10-e1). Elsevier.
- Lam, W. W., Bonanno, G. A., Mancini, A. D., Ho, S., Chan, M., Hung, W. K., ... & Fielding, R. (2010). Trajectories of psychological distress among Chinese women diagnosed with breast cancer. *Psycho-Oncology*, 19(10), 1044-1051.
- McDonough, M. H., Sabiston, C. M., & Wrosch, C. (2014). Predicting changes in posttraumatic growth and subjective well-being among breast cancer survivors: the role of social support and stress. *Psycho-Oncology*, 23(1), 114-120.
- Perrig-Chiello, P., Knöpfli, B., Margelisch, K., & Zwingli, C. (2015). Forschungsdossier Trennung und Scheidung im Längsschnitt (2012-2014). Universität Bern.
- Tschuschke, V. (2011). Wirksamkeit psychodramatischer Gruppenpsychotherapie. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 10(1), 45-56.